23.03.2020

Калитина Сардана Федоровна, старший- тренер преподаватель МБУ ДО ДЮСШ №1

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения легкой атлетике

С 24.03.2020 по 31.03.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **ГБУС-2** | **ГБУС-3** | **ГБУС-4** |
| 24.03.20 | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: бег на месте 15 мин,б/у.Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: имитация техники рук в беге перед зеркалом по 20 сек. 10 подходов.Пресс, поднимание туловища на выносливость.Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: бег на месте 20 мин, б/у.Заминка: растяжка всех групп мышц. |
| 25.03.20 | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: ОФП, отжимания 5 повторения 3 подхода, отжимания 5 повторения 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода.Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: бег на месте 20 мин, б/у.Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: ОФП, отжимания 10 повторения 3 подхода, отжимания 10 повторения 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода. Хочу такой сайтЗаминка: растяжка всех групп мышц. |
| 26.03.20 | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: ОФП, отжимания 10 повторения 3 подхода, отжимания 5 повторения 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода, Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: ОФП, отжимания 10 повторения 3 подхода, отжимания 10 повторения 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: ОФП, отжимания 10 повторения 3 подхода, отжимания 5 повторения 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода, Заминка: растяжка всех групп мышц. |
| 27.03.20 | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: Приседание (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд)Равновесие на двух ногах.Равновесие на одной ноге по 10 секунд. Прыжки на одной ноге, руки на поясе (по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода).Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: Приседание (2подхода по 20 раз, между подходами отдых 30 секунд)Равновесие на двух ногах.Равновесие на одной ноге по 15 секунд. Прыжки на одной ноге, руки на поясе (по 20 раз на каждую ногу, 2 подхода).Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: Приседание (2 подхода по 30 раз, между подходами отдых 40 секунд)Равновесие на двух ногах.Равновесие на одной ноге по 20 секунд. Прыжки на одной ноге, руки на поясе (по 25 раз на каждую ногу, 2 подхода).Заминка: растяжка всех групп мышц. |
| 30.03.20 | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: Упражнения для пресса1.      Поднимание и опускание на спину (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).2.      Лежа поднимание ног (по 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).3.      Лодочка на спине по 2 подхода.Упражнение для спины1.      Поднимание спины наверх  (по 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).2.      Лодочка на животе (10 секунд по 2 подхода).Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: ОФП, отжимания 5 повторения 3 подхода, отжимания 5 повторения 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода, Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: имитация техники рук в беге перед зеркалом по 40 сек. 20 подходов.Пресс, планка 1 мин. 2 подходаЗаминка: растяжка всех групп мышц. |
| 31.03.20 | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: прыжки на скакалке по 50 раз 4 подходаЗаминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: имитация техники рук в беге перед зеркалом по 30 сек. 15 подходов.Пресс, поднимание туловища на выносливость.Заминка: растяжка всех групп мышц. | ОРУ: разминка 10 мин.Основная часть: бег на месте 20 мин, б/у.Заминка: растяжка всех групп мышц. |